

**TINGKAT MOTIVASI SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MENGIKUTI
OLAHRAGA SENAM
(STUDY PADA SISWA KELAS IV, V DAN VI SDN WONOAYU 1)**

Melka Meilini Witanta

Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
melkameiliniwitanta@yahoo.com

Pudjijuniarto

Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
pudjijuniarto@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi siswa kelas IV, V dan VI dalam mengikuti olahraga senam di SDN Wonoayu I, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini merupakan penelitian dekriptif kuantitatif, dengan metode yang di gunakan adalah metode survey, instrument yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket. Melalui hasil uji validitas mendapat nilai sebesar 0,913 dan melalui uji rehabilitas mendapat nilai sebesar 0,939. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV, V dan VI di SDN Wonoayu I yang berjumlah 154. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan motivasi siswa kelas IV, V dan VI di SDN Wonoayu I dalam mengikuti olahraga senam secara keseluruhan pada katagori tinggi sebesar 46,10%, pada katagori sedang sebesar 39,61%, pada katagori sangat tinggi sebesar 8,44%, pada katagori rendah sebesar 5,84% dan pada katagori sangat rendah sebesar 0%. Tingkat motivasi siswa kelas IV, V dan VI di SDN Wonoayu I dalam mengikuti olahraga senam adalah tinggi.

Kata kunci : Motivasi, Senam

ABSTRACT

This study aims to determine how much the level of motivation grade IV, V and VI in participating in gymnastics at SDN Wonoayu I, Wonoayu subdistrict, Sidoarjo.

This research is descriptive quantitative method used was a survey method, instrument used in this study was a questionnaire. Through the validity of the test results scored by 0.913 and rehabilitation through the test gets a value of 0.939. Subjects used were students of class IV, V and VI in SDN Wonoayu I numbering 154. For descriptive statistics were used to analyze data on the percentage.

The results showed motivation grade IV, V and VI in SDN Wonoayu I in following the overall gymnastics in high category amounted to 46.10%, the category was at 39.61%, the category of very high of 8.44%, in 5.84% lower categories and the category of very low at 0%. Motivational level grade IV, V and VI in SDN Wonoayu I in participating in gymnastics is high.

Keywords: Motivation, Gymnastics

PENDAHULUAN

Kesehatan dan Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap manusia yang hidup di dunia ini. Banyak cara yang dilakukan oleh manusia untuk senangtiasa menjaga kebugarannya. Salah satu cara yang mudah dan murah tetapi dengan hasil yang signifikan adalah melakukan latihan olahraga. *Physical fitness* (kesegaran jasmani) yang memadai, merupakan keadaan yang sangat didambakan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, atau orang tua. Dengan keadaan kesegaran jasmani yang cukup

seseorang dimungkinkan akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bagi para pelajar jika bugar, maka diharapkan dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar yang baik. (Tri Subekti dan F.Suharjana 2004:129).

Dengan berolahraga yang teratur dan terukur diharapkan kebugaran dan kesehatan tubuh kita akan senangtiasa terjaga akan mendukung kegiatan sehari-hari. Anak di usia sekolah dasar merupakan anak dalam usia pertumbuhan dan

perkembangan yang sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain dan bergerak.

Karena itu dalam usia ini anak memerlukan waktu untuk bergerak dan bermain, guna untuk menunjang dalam pertumbuhan dan perkembangan baik motorik maupun kondisi fisiknya. Pendidikan jasmani di sekolah yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dirasa masih belum cukup. Karena pembelajaran Penjasorkes dilakukan satu minggu sekali kurang mampu merangsang perkembangan gerak maupun untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh sebab itu perlu dilakukan aktivitas jasmani di luar jam pelajaran yang diprogram dengan benar dengan mempertimbangkan bentuk, aturan serta waktu pelaksanaannya. Salah satu bentuk yang mudah dan menarik dan dapat diikuti oleh banyak orang adalah “Senam Ria Indonesia Baru”.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Dari arti itu dapat dilihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, koordinasi atau juga bisa diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan tubuh.

METODE

A. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey, menurut S. Margono yang dikutip Nurul Zuriah (2005: 26) metode survey adalah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang jelas dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan dalam suatu daerah tertentu. Sedangkan cara pengambilan data menggunakan angket.

B. Populasi

“Populasi adalah keseluruhan objek penelitian” (Arikunto, 2006:130). Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SDN Wonoayu I kelas 4, 5, dan 6. Karena dikarenakan siswa kelas IV, V dan VI adalah siswa yang mengikuti Senam Ria Indonesia Baru. Selain itu mereka dianggap mampu untuk menjawab

pertanyaan dalam angket yang membutuhkan logika dan kemampuan menganalisis jawaban.

Table 1.1 Populasi dan Sampel SDN Wonoayu

No	Kelas	Jumlah		Jumlah populasi	Jumlah sampel
		Pa	Pi		
1.	IV A	13	13	26	26
2.	IV B	14	12	26	26
3.	V A	14	09	23	23
4.	V B	10	12	22	22
5.	VI A	14	16	30	30
6.	VI B	11	16	27	27
Jumlah Total				154	154

C. Instrument Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk kuesioner atau angket milik Heru Saputra tahun 2012 yang berjudul “Motivasi Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V dalam Mengikuti Senam Ria Indonesia Baru”. Angket atau instrumen untuk mengukur tingkat motivasi ini sudah memiliki validitas dan realibilitas yang sangat tinggi yaitu dengan nilai validitas 0,913 dan realibilitas sebesar 0,939. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2010:194). Ada dua jenis angket yaitu angket tertutup dan angket terbuka, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan angket jenis tertutup karena sudah di sediakan sehingga responden tinggal memilih.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data di ambil dari siswa-siswi SDN Wonoayu I. Langkah pengumpulan data untuk penelitian ini sebagai berikut:

1. Sosialisasi pengambilan data (penjelasan cara-cara pengisian angket) dilakukan secara klasikal.
2. Pengambilan data (pengisian angket) dilakukan sebelum/sesudah aktivitas senam

E. Teknik Analisis Data

Secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi beberapa langkah yaitu :

1. Tabulasi

Tabulasi, yang termasuk dalam kegiatan tabulasi dalam penelitian ini memberikan skor (skoring) terdapat item-item yang perlu diberi skor. Karena penelitian ini, tehnik pengambilan datanya menggunakan angket.

2. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian

Analisis data, karena dalam penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif maka analisis datanya sebagai berikut :

Data yang diperoleh dari angket dijumlahkan sesuai dengan instrumen yang digunakan. Karena dalam penelitian ini angket yang digunakan mempunyai 5 alternatif pilihan, karena ingin menentukan adanya gradasi. Maka dengan demikian alternatif jawaban yang disediakan dalam angket adalah “Sangat Setuju” , “Setuju”, “Antara Setuju dan Tidak Setuju”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju”

Dalam menganalisis data yang berasal dari angket bergradasi atau atau berperingkat 1 sampai 5, peneliti menyimpulkan makna setiap alternatif jawaban sebagai berikut :

- a. “Sangat setuju” menunjukkan gradasi yang paling tinggi, untuk kondisi tersebut diberi nilai 5.
- b. “Setuju” menunjukkan peringkat yang lebih rendah dibandingkan dengan yang ditambah kata “sangat” oleh karena itu kondisi tersebut diberi nilai 4..
- c. “Antara Setuju dan Tidak Setuju” karena dibawah setuju diberi nilai 3.
- d. “Tidak Setuju” yang berada di gradasi dibawah “antara”, diberi nilai 2.
- e. “Sangat Tidak Setuju” yang berada di gradasi paling bawah, diberi nilai 1.

Oleh setiap kolom tabel menunjukkan letak nilai, maka sebagai konsekuensinya setiap centangan pada kolom jawaban menunjukkan nilai tertentu. Dengan demikian, maka

selisih data dilakukan dengan mencermati banyaknya centangan pada kolom yang berbeda nilainya tersebut, lalu mengalihkan frekuensi pada masing-masing kolom dengan kolom yang bersangkutan. Banyaknya responden yang memilih jawaban pada kolom tertentu lalu di jumlahkan.

Tabel 1.2 Bobot Nilai

A	5
B	4
C	3
D	2
E	1

Tabel 1.3 Presentase Nilai

Jawaban	Keterangan
0%-19,99%	Sangat Tidak Setuju
20%-39,99%	Tidak Setuju
40%-59,99%	Antara Setuju dan Tidak Setuju (Netral)
60%-79,99%	Setuju
80%-100%	Sangat Setuju

Untuk mencari keseluruhan nilai kondisi motivasi siswa, menggunakan rumus berikut :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Ket: \bar{x} = rata-rata sampel

$\sum x$ = jumlah skor dalam sampel

n = banyak skor (Martini,2007:11)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti olahraga senam ini di analisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif yaitu dengan menggunakan teknik perhitungan persentase. Data di kategorikan menjadi lima katagori yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkatagorian dibuat berdasarkan skor maksimum di kurangi skor minimum dan hasilnya di bagi lima katagori. Hasil pengkatagorian masing-masing data tingkat motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti olahraga senam adalaha sebagai berikut :

- a) Motivasi siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI dalam mengikuti olahraga senam di SD Negeri Wonoayu 1 berdasarkan faktor intrinsik

Faktor intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. Pada penelitian ini faktor intrinsik di jabarkan ke dalam 18 item tes dengan skor 1 – 5, sehingga diperoleh hasil minimum ideal 1×18 sebesar 18, skor maksimum ideal 5×18 sebesar 90. Hasil skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya di bagi 5 kategori dan menghasilkan skor interval sebesar 14,4 atau di bulatkan menjadi 14.

tingkat motivasi siswa kelas IV, V dan VI SDN Wonoayu 1 dalam mengikuti olahraga senam berdasarkan faktor intrinsik masuk dalam kategori sangat tinggi dengan frekuensi 24 atau 15,58%, yang mndapat kategori tinggi yaitu dengan frekuensi 102 atau 66,23%, yang mendapat kategori sedang dengan frekuensi 27 atau 17,53%, yang mendapat kategori rendah yaitu dengan frekuensi 1 atau 0,64% , sedangkan yang mendapat kategori sangat rendah yaitu dengan frekuensi 0 atau 0%.

- b) Motivasi siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI dalam mengikuti olahraga senam di SD Negeri Wonoayu 1 berdasarkan faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari luar diri individu. Pada penelitian ini faktor ekstrinsik di jabarkan ke dalam 15 item tes dengan skor 1 – 5, sehingga diperoleh hasil minimum ideal 1×15 sebesar 15, skor maksimum ideal 5×15 sebesar 75. Hasil skor maksimum dikurangi skor minimum kemudian hasilnya di bagi 5 kategori dan menghasilkan skor interval sebesar 12.

tingkat motivasi siswa kelas IV, V dan VI SDN Wonoayu 1 dalam mengikuti olahraga senam berdasarkan faktor ekstrinsik masuk dalam kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 atau 0,64%, yang mndapat

kategori tinggi yaitu dengan frekuensi 37 atau 24,02%, yang mendapat kategori sedang dengan frekuensi 79 atau 51,29%, yang mendapat kategori rendah yaitu dengan frekuensi 37 atau 24,02% , sedangkan yang mendapat kategori sangat rendah yaitu dengan frekuensi 0 atau 0%.

- c) Motivasi siswa sekolah dasar kelas IV, V dan VI dalam mengikuti olahraga senam di SD Negeri Wonoayu 1

Pada penelitian ini , motivasi siswa sekolah dasar dalam mengikuti olahraga senam di jabarkan dalam 33 butir pertanyaan, dengan skor 1-5, sehingga diperoleh hasil skor minimum ideal 1×33 sebesar 33, skor maksimum ideal 5×33 sebesar 165. Hasil skor maksimum dikurangi hasil skor minimum kemudian hasilnya di bagi 5 dan menghasilkan skor interval sebesar 26,4 atau dibulatkan menjadi 26

tingkat motivasi siswa kelas IV, V dan VI SDN Wonoayu 1 termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan frkuensi 13 dan prosentase 8,44%, yang mendapat kategori tinggi yaitu dengan frekuensi 71 dengan prosentase 46,10%, yang mendapat kategori sedang yaitu dengan frekuensi 61 dengan prosentase 39,61%, yang mendapat kategori rendah yaitu dengan frekuensi 9 dengan prosentase 5,84% dan yang mendapat kategori sangat rendah yaitu dengan frekuensi 0 dengan prosentase 0%

Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan atau kemauan. Maka menurut irwanto (1991:193) motivasi adalah suatu konstruk teoritis mengenai terjadinya perilaku, konstruk teoritis ini meliputi aspek-aspek peraturan, pengarahan, serta tujuan dari perilaku.. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989:93-94) ada beberapa teori yang cukup menarik untuk di bicarakan yaitu Teori hedonism ini mengatakan bahwa pada hakekatnya manusia akan memilih

aktivitas yang menyebabkannya merasa gembira dan senang. Dalam olahraga orang akan memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mengesampingkan yang tidak menarik. Seperti halnya pada siswa SDN Wonoayu 1 dalam mengikuti olahraga senam, dari 154 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini tidak ada siswa dalam katagori sangat rendah yaitu dengan frekuensi 0 atau 0%, sedangkan dalam kategori rendah terdapat 9 anak dengan prosentase 5,84%, dalam katagori sedang terdapat 61 anak atau dengan prosentase 39,61%, sebanyak 71 anak atau 46,10% masuk dalam katagori tinggi dan 13 anak atau 8,44% masuk dalam katagori sangat tinggi.

Secara umum macam-macam motivasi dibedakan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. dan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga.. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989:100-102). Tingginya tingkat motivasi siswa dalam mengikuti olahraga senam tidak luput dari peranan faktor dari dalam diri atau intrinsik dan faktor faktor dari luar atau ekstrinsik faktor intrinsik sebagian besar siswa dalam katagori tinggi yaitu dengan frekuensi 102 atau 66,23% sedangkan pada faktor ekstrinsik masuk dalam katagori sedang yaitu dengan frekuensi 79 atau 51,29%.

Perbedaan motivasi antar individu-individu disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi setiap individu. Menurut Kamlesh yang dikutip Singgih D. Gunarsa (1989:103-104) kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi. Berdasar uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu, motivasi intern dan ekstern. Yang

termasuk faktor intern adalah sehat fisik dan mental, bakat dan naluri individu. Sedangkan yang termasuk faktor ekstern adalah lingkungan sekitar, fasilitas dan sarana olahraga serta metode latihan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa Tingkat motivasi siswa SDN Wonoayu 1 dalam mengikuti olahraga senam termasuk dalam katagori tinggi dengan frekuensi 71 atau 46,10%.

Saran

Melihat hasil penelitian di atas, maka peneliti member saran sebagai berikut :

1. Agar dapat lebih memotivasi siswanya yang masih dalam katagori rendah dan sedang dalam mengikuti olahraga senam sehingga diharapkan memiliki motivasi lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Tidak hanya factor dari diri nya sendiri , guru juga perlu memberikan motivasi lebih dari luar diri siswa tersebut sehingga siswa lebih terpacu dalam mengikuti olahraga senam.
3. Untuk siswa yang masih dalam katagori rendah dan sedang agar lebih mamacu motivasinya dalam mengikuti olahraga senam agar mendapatkan manfaat dari olahraga senam tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirulloh, Amin. 2013. *Panduan Menyusun Proposal Skripsi Tesis dan Disertasi*. Jakarta, SMART USTAKA
- Arikunto, Suharsini. 1992. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta, PT Rineka Cipta
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam*. Diklat, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Irwanto, dkk. 1991. *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Diklat, Surabaya, Universitas Negeri Surabaya

- Martini. 2007. *Metode Penelitian*. Surabaya,
Universitas Negeri Surabaya
- Maksum, Ali. 2008. *Metode Penelitian*. Surabaya,
Universitas Negeri Surabaya
- Muhrijun. 2010. *Motivasi Siswa Kelas VII dan VIII
SMP Negeri 1 Karangpule Kecamatan
Swureg Kabupaten Kebumen dalam
mengikuti pembelajaran pendidikan
jasmani olahraga dan kesehatan
tahun
2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta. FIK
UNY
- Ngalim Purwanto. 2006. *Psikologi Pendidikan*.
Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Saputra, Heru. 2012. *Motivasi Siswa Kelas IV dan
V dalam Mengikuti Senam Ria
Indonesia Baru di Sekolah Dasar
Negeri Gelangan 7 Kecamatan
Magelang Tengah Kota Magelang*.
Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Singgih D. Gunarsa. 1989. *Psikologi Remaja*.
Jakarta: Gunung Agung
- Singgih D. Gunarsa (2008). *Psikologi Olahraga
Prestasi*. Jakarta : Gunung Mulia
- Tim penulis. 2004. *Buku Pedoman Penulisan dan
Ujian Skripsi Unesa*. Surabaya.
Unesa
- Tri Indriono. 2014. *Motivasi Mengikuti
Pembelajaran Pendidikan Jasmani
dan Tingkat Kesegaran Jasmani
Siswa Kelas VIII di SMP 4 Depok
Kab. Sleman*. Skripsi. UNY

